

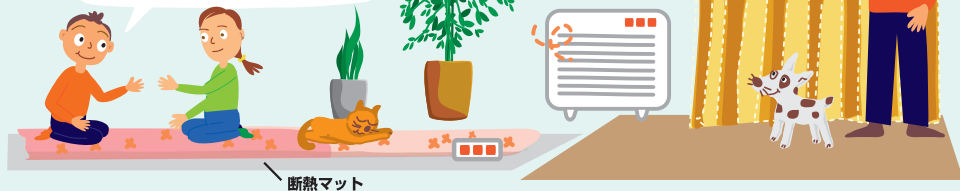
省エネ、できているかな? リビングルーム編

③ 暖房器具



窓に厚くて、長いカーテンをかけると、
暖房の効果が全然ちがうよ

電気カーベットは、ぼくたちが座る
ところだけ温めればいいよね



ここが省エネポイント 数値は年間

- ☐ 無理のない範囲で暖房の設定温度を調整し、
暖めすぎないようにする
- ☐ 暖房は必要な場所だけつける
- ☐ 電気カーベットは広さにあった大きさにする
- ☐ 電気カーベットの設定温度は「強」から「中」にする

エアコン
ガスファンヒーター
石油ファンヒーター

53.1 kWh
8.2 m³
10.2 L

1,800 円
1,610 円
1,280 円

23.2 kg
16.8 kg
25.5 kg

エアコン
ガスファンヒーター
石油ファンヒーター

40.7 kWh
12.7 m³
15.9 L

1,380 円
2,500 円
2,000 円

17.7 kg
26.0 kg
39.8 kg

89.9 kWh

3,050 円

39.2 kg

186.0 kWh

6,310 円

81.1 kg

◎暮らしのコツ◎

●電気カーベット

カーベットやこたつの下に、ホームセン
ターなどで売っている断熱マットを
敷くと、熱が床側に逃げないので効率
よく温めることが出来ます。置き畳でも
効果がありますよ。

●ヒーター

暖かい空気は対流で上に行ったあと、
窓付近の冷たい空気に冷やされて下に
流れ、足元が寒くなってしまいます。その
ため、窓から冷気が入ってこないように
窓付近に暖房器具を置くとよいです。

●扇風機

暖かい空気は上にたまってしまいます。
扇風機を天井に向けて回せば、暖かい
空気が下りてきて、足元まで暖かさが
広がります。

換気や加湿にも
気をつけてだん!



省エネ豆知識 周りの温度を上げて暖かく

私たちが感じる、寒い、暑い、涼しい、暖かいといった体感値は、温度や湿度以外に、周囲の物の表面温度（放射温度）にも左右され、体感温度 $\pm$ （室温 $\pm$ 放射温度） $\div 2$ の関係があります*。たとえば、室温が20℃でも、周囲の温度が14℃だと、体感温度はおおよそ17℃に。冬は、じゅうたんを敷いたり、分厚いカーテンを閉めたりして、周りの物の温度も上げると暖かく過ごせます。

* 出典：「家庭の省エネエクスパート検定 改訂 6版」一般財団法人省エネルギーセンター

- 外気温6℃の時、暖房設定温度を21℃から20℃にした場合（使用時間：9時間/日）（エアコン2.2kW）
- 設定温度20度で、暖房の使用時間が1日1時間減った場合。ガスファンヒーター、石油ファンヒーターはそれぞれガス、石油のみで比較
- 室温20℃の時、設定温度が「中」の状態に1日5時間使用した場合、3畳用のカーベットと2畳用のカーベットとの比較
- 電気カーベット3畳用で設定温度を「強」から「中」にした場合（使用時間：5時間/日）

④ 照明・こたつ

LED電球はちょっと高いけど
長い目で見ればずいぶんオトクなのよね

こたつの設定温度は
低めにしようね

照明のカサをお掃除
すると明るさも
アップするよ



ここが省エネポイント 数値は年間

- ☐ 白熱電球をLEDランプに交換する
- ☐ 蛍光灯器具からLED照明器具に交換する
- ☐ 照明は必要な場所だけつける
- ☐ こたつ布団に上掛けとこたつ敷布団をあわせて使う
- ☐ こたつの設定温度を低めにする

93.0 kWh

3,150 円

40.5 kg

68.0 kWh

2,310 円

29.6 kg

12.4 kWh

420 円

5.4 kg

32.5 kWh

1,100 円

14.2 kg

49.0 kWh

1,660 円

21.4 kg

◎暮らしのコツ◎

●照明

長くつけておくことが多いリビングや
玄関からLED照明に交換すると、より
お得で省エネです。調光機能も活用しま
しょう。人感センサーを使用すると消し
忘れを防げます。

●照明

照明のカバーは定期的に掃除しましょう。
明るさが、だいぶ変わります。掃除の際
には安全のため、必ず電源を切り、乾い
た布を使いましょう。

●視覚効果

寒い季節は照明の色を電球色にしたり、
カーベットやじゅうたんの色を暖色系
に模様替えて、視覚的な効果もと
り入れましょう。

省エネ豆知識 照明は、こまめにオンオフした方が省エネ?

照明は、スイッチを入れた瞬間に多くの電流が流れますが、その時間はごくわずかです、電気代に影響するほどではありません。そのため、短い時間でも消灯した方が省エネです。ただし、蛍光灯は、短時間の点滅を繰り返すと、そのたびに寿命が短くなります。



- 54Wの白熱電球から7.5Wの電球形LEDランプに交換した場合（年間2,000時間使用）
- 68Wの蛍光灯器具から34WのLED照明器具に交換した場合（年間2,000時間使用）
- 消費電力34WのLED照明器具の点灯時間が1日1時間減った場合
- こたつ布団だけの場合と、こたつ布団に上掛けとこたつ敷布団を併用した場合の比較（使用時間：5時間/日）
- 1日5時間使用で、温度調節を「強」から「中」にした場合